

Н.С. Кирьяш, М.П. Мухина, А.И. Кравчук

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ К КВАЛИФИКАЦИОННЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Обсуждаются вопросы подготовки юных гимнастов, с учетом соревновательной деятельности по спортивной гимнастике на этапе начальной подготовки. Обсуждаются вопросы становления качественного двигательного навыка базовых упражнений при сопряженном развитии физических качеств и функционально-двигательных способностей. Предлагается перспективно-прогностическая модель достижения спортивного результата с учетом сопряженности видов подготовленности: физической, двигательной, функционально-двигательной, специально-двигательной и технической.

Ключевые слова: спортивная гимнастика; начальная подготовка; юные гимнасты; перспективно-прогностическая модель.

Актуальность. В требования к содержанию соревновательных программ девочек юношеских разрядов с 2019 г. внесены новые более перспективные упражнения [1]:

II юношеский разряд:

- маховые элементы на разновысоких брусьях (в висе размахивания изгибами);
- акробатические элементы на бревне (кувырок назад; переворот в сторону с поворотом);
- сочетание шагов на бревне (мах прямой вперед с последующим сгибанием в коленном суставе и касанием носком колена);
- статические элементы на вольных упражнениях (равновесие с прямой ногой);
- акробатические связки (с подскока «рондат» – прыжок вверх в позу приземления, медленный переворот назад с одной ноги);

I юношеский разряд:

- элементы из виса на разновысоких брусьях (подъем двумя в упор сзади);
- акробатические элементы на бревне (кувырок вперед);
- вскоки на бревне (наскок в упор в шпагат продольно с опорой руками);
- акробатические связки на вольных упражнениях (рондат – фляк – прыжок вверх в позу приземления).

Перечисленные изменения соревновательных упражнений требуют пересмотра процесса спортивной подготовки юных гимнастов за счет установления последовательности освоения гимнастических упражнений, определения их места, сочетания и чередования в структуре макро-, мезо-, микроцикла и тренировочного занятия [2]. При этом должен быть исключен отрицательный перенос двигательного навыка и физических качеств и функционально-двигательных способностей [3, 4].

Необходимо создание условий для становления качественного двигательного навыка базовых упражнений при сопряженном развитии физических качеств и функционально-двигательных способностей, что ведет к самообразованию двигательных навыков более сложной, но сходной структуры движений, выполняемых без направленного обучения [5–7]. Это возможно при условии использования перспективно-прогностического подхода к определению последовательности освоения

базовых и профилирующих упражнений структурных групп и подгрупп движений. В качестве обязательных условий выступает последовательное развитие общих и специальных физических качеств при освоении базовых упражнений, затем – освоение профилирующих и обязательных соревновательных упражнений в условиях сопряженного развития физических качеств и функционально-двигательных способностей, что должно лежать в основе управления содержанием видов подготовки юных гимнастов.

Цель исследования – разработка целевой модели управления видами подготовки юных гимнастов, занимающихся спортивной гимнастикой.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы; моделирование.

Результаты исследования. Содержание перспективно-прогностической модели подготовки юных гимнастов групп начальной подготовки первого года обучения предусматривает: подготовку к соревновательным программам на видах гимнастического многоборья: в опорном прыжке, разновысоких брусьях, бревне, вольных упражнениях.

В качестве целей спортивной подготовки юных гимнастов в структуре учебного года представлены:

- сентябрь–октябрь – создание условий для развития общих и специальных физических качеств и сопутствующих устойчивых функционально-двигательных способностей, освоение базовых упражнений (цель 1);
- ноябрь – декабрь – создание условий для освоения базовых и соревновательных упражнений, сопутствующих им неустойчивых функционально-двигательных способностей и развитие общих и специальных физических качеств (цель 2);
- декабрь – создание условий для проявления индивидуальных двигательных способностей на основе совершенствования соревновательных упражнений, оптимизации развития сопутствующих физических качеств и функционально-двигательных способностей в соответствии с перспективно-прогностической моделью гимнасток на основе соревновательной программы (цель 3);
- январь–февраль – создание условий для развития комплекса специальных физических качеств, совершенствования устойчивых и неустойчивых функционально-двигательных способностей, освоение профи-

лирующих и совершенствование базовых упражнений с учетом деления группы на среднесильную и средне-слабую (цель 4);

– март–апрель – создание условий для совершенствования выполнения базовых упражнений в связках и выполнение их в соревновательных комплексах, совершенствование устойчивых и неустойчивых функционально-двигательных способностей, развитие комплекса специальных физических качеств (цель 5);

– май – создание условий для проявления индивидуальных двигательных способностей на основе совершенствования соревновательных упражнений, оптимизации развития сопутствующих физических качеств и функционально-двигательных способностей гимнасток: не выполнивших III юношеский разряд, в соответствии с перспективно-прогностической моделью; выполнивших III юношеский разряд – в соответствии с перспективно-прогностической моделью прогрессирующего развития (цель 6).

Таким образом, на достижение одной цели отводится один мезоцикл продолжительностью, как правило, 2 месяца.

Указанные цели могут быть достигнуты при условии выполнения следующих операций:

1 – совершенствование выполнения базовых упражнений, а также повторение гимнастической терминологии;

2 – совершенствование общих и специальных физических качеств;

3 – освоение базовых упражнений;

4 – освоение базовых упражнений на видах гимнастического многоборья, создание представлений о связующих элементах при выполнении связок;

5 – развитие устойчивых функционально-двигательных способностей;

6 – включение базовых упражнений в соревновательные композиции, установление последовательности изучения связок и комбинации в целом;

7 – стимулирование неустойчивых функционально-двигательных способностей;

8 – совершенствование общих и специальных физических качеств;

9 – целостное выполнение соревновательной программы, выведение спортсмена на необходимый уровень выполнения соревновательных упражнений с целью набора необходимого количества баллов, позволяющего выполнить разряд; пополнение основ теоретических знаний о правилах выступления на соревнованиях;

10 – совершенствование техники базовых и освоение профилирующих упражнений;

11 – последовательное развитие комплекса специальных физических качеств, уточнение знаний о целях выполнения упражнений, развитие физических качеств и функционально-двигательных способностей;

12 – формирование устойчивых и неустойчивых функционально-двигательных способностей;

13 – совершенствование элементов в соревновательных упражнениях, уточнение последовательности изучения связок и комбинации в целом;

14 – совершенствование комплекса специальных физических качеств;

15 – стимулирование устойчивых и неустойчивых функционально-двигательных способностей;

16 – целостное выполнение соревновательной программы, её текущая оценка, уточнение прогноза уровня выполнения соревновательных упражнений, оттачивание качества элементов соревновательной программы; опрос теоретических знаний о правилах поведения на соревнованиях.

Регламентация представленных выше операций характеризует технологический подход, достоинством которого является гарантированное достижение перспективно-прогностической возрастной соревновательной комплексной модели спортивной подготовки.

Знания и навыки, связанные с теоретической подготовкой, усваиваются на каждом занятии в соответствии с требованиями этапа подготовки юных гимнасток: правила нахождения в зале, основы обучения гимнастическим упражнениям и «школы» движений, объяснение методики обучения элементам, изучение правил проведения соревнований, требований к костюму спортсмена, подходу и уходу после выполнения упражнений на видах многоборья и т.д.

В основе общей и специальной физической, двигательной, специально-двигательной, функционально-двигательной и технической подготовки – комплексное концентрированное сопряженное обучение [8. С. 91–93] и тренировка, предусматривающая использование недельных микроциклов (три-четыре тренировочных занятия), направленных на обучение определённым видам двигательных действий в каждом мезоцикле с учётом сопряжённого развития физических качеств, двигательных навыков и функционально-двигательных способностей.

Направленность недельных микроциклов, сдвоенных месячных мезоциклов в структуре учебно-тренировочного года строится следующим образом:

– сентябрь–октябрь – освоение и совершенствование базовых упражнений;

– ноябрь–декабрь – совершенствование базовых упражнений на видах многоборья, соединение их в связки, разучивание соревновательной программы в целом;

– январь–февраль – совершенствование выполнения базовых и профилирующих упражнений;

– март–май – освоение соревновательной программы и совершенствование изученных элементов.

В учебном году выделяют четыре мезоцикла, продолжительность каждого два месяца. Подготовительный период в представленной модели составляет чуть более восьми месяцев (сентябрь–апрель, начало мая), соревновательный – менее месяца (декабрь, май), переходный – три месяца (июнь–август) [8].

Физическая подготовка реализуется в четырех двухмесячных мезоциклах этапа:

сентябрь–октябрь – развитие общих и специальных физических качеств;

– ноябрь–декабрь – сохранение уровня общих физических качеств для выполнения базовых упражнений, а также развитие специальных физических качеств для реализации и выполнения соревновательных упражнений;

– январь – комплексное развитие общих физических качеств;

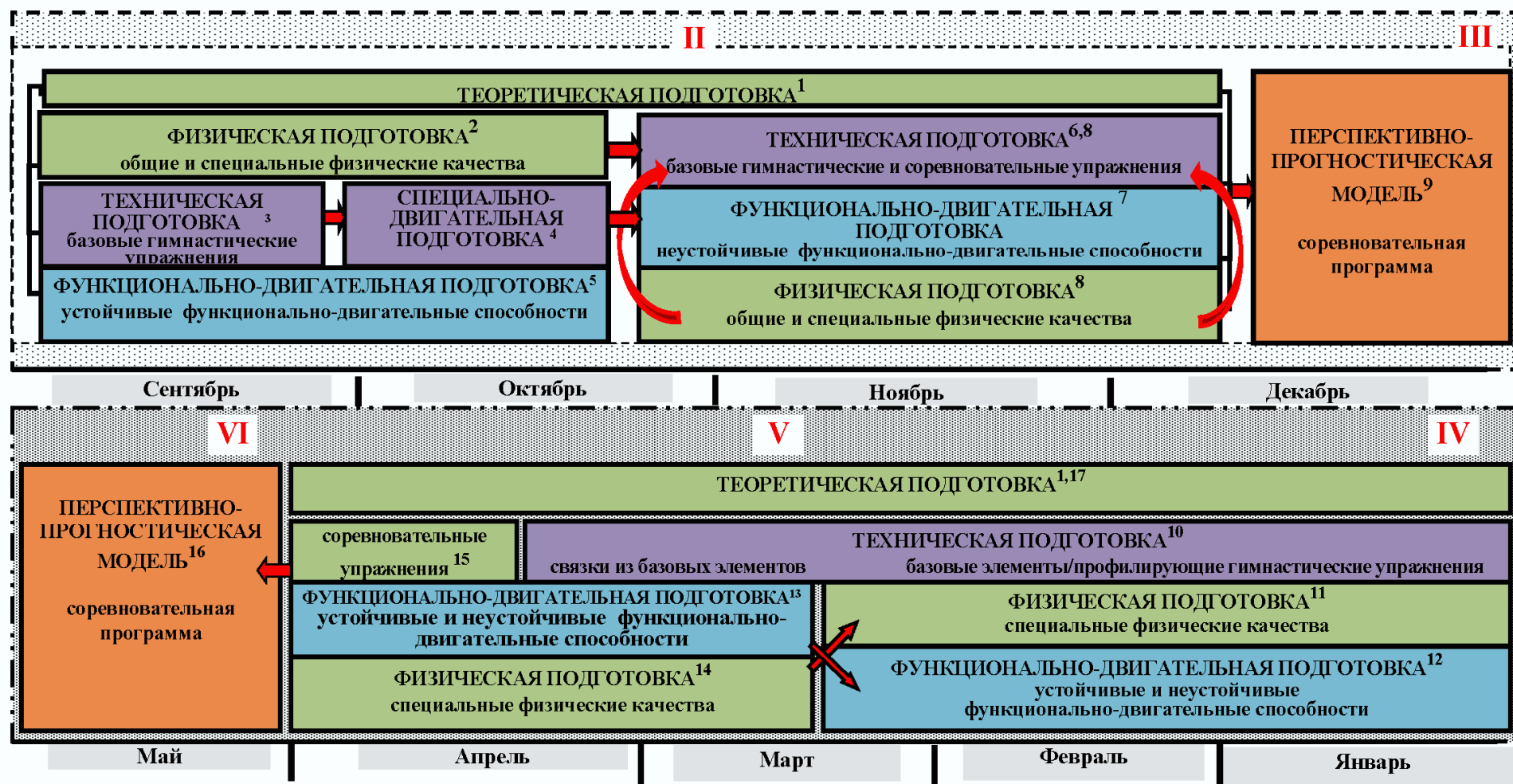


Рис. 1. Модель управления видами подготовки в спортивной гимнастике

– февраль–март – совершенствование комплекса развития специальных физических качеств;

– апрель–май–поддержание достигнутого уровня развития специальных физических качеств.

Функционально-двигательная подготовка предполагает четыре двухмесячных мезоцикла этапа:

– сентябрь–октябрь – развитие устойчивых функционально-двигательных способностей;

– ноябрь–декабрь – развитие неустойчивых функционально-двигательных способностей;

– январь–февраль – совершенствование и направленное развитие устойчивых и неустойчивых функционально-двигательных способностей;

– март–май – поддержание уровня устойчивых и неустойчивых функционально-двигательных способностей к программе соревнований.

Соревновательная подготовка имеет два двухмесячных мезоцикла этапа:

– ноябрь–декабрь – соединение базовых упражнений в связки, в целостное соревновательное упражнение;

– март–апрель – соединение базовых и профилирующих упражнений в связки, объединение их в целостную соревновательную программу.

Вывод. В основе управления видами подготовки юных гимнасток на этапе начальной подготовки по спортивной гимнастике лежит перспективно-прогностический подход, который позволяет осваивать и совершенствовать базовые и профилирующие упражнения, элементы соревновательных упражнений, сопряженно развивая общие и специальные физические качества, устойчивые и неустойчивые функционально-двигательные способности, которые способствуют освоению и тренировке соревновательной программы этапа подготовки юных гимнасток.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федерация Спортивной Гимнастики России. URL: <http://sportgymrus.ru>
2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М. : Физкультура и спорт, 2004. 325 с.
3. Кирьяш Н.С. Формирование двигательных и функционально-двигательных способностей девочек 5–8 годов жизни, занимающихся спортивной гимнастикой // Ученые записки государственного университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. Вып. 2 (168). С. 200–208.
4. Кирьяш Н.С., Мухина М.П. Возрастные особенности развития основных физических качеств девочек 5–8 года жизни, занимающихся спортивной гимнастикой // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. Вып. 2. С. 68–76.
5. Бальсевич В.К. Стратегия построения многолетнего процесса спортизированного физического воспитания детей, подростков и молодежи // Физическая культура и детско-юношеский спорт в современных условиях: идея, духовность, воспитание : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. Якутск, 2008. С. 52–54.
6. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (Научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания). Новосибирск : [б. и.], 1998. Ч. 2, 3. 136 с.
7. Кравчук А.И. Отбор в спортивные секции на основе комплексного физического воспитания детей // Стратегия гармоничного развития личности в концепции Международных детских игр «Спорт – Искусство – Интеллект» : сб. науч. тр. Новосибирск : Изд-во Новосиб. гос. акад. вод. трансп., 2013. С. 117–122.
8. Мухина М.П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста. Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. С. 116.

Статья представлена научной редакцией «Педагогика» 6 ноября 2019 г.

The Content and Focus of Preparing Young Gymnasts for Qualification Competitions in Artistic Gymnastics

Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal, 2020, 457, 187–191.

DOI: 10.17223/15617793/457/22

Natalya S. Kiryash, Siberian State University of Physical Culture and Sports (Omsk, Russian Federation).
E-mail: natasha_240892@mail.ru

Margarita P. Mukhina, Siberian State University of Physical Culture and Sports (Omsk, Russian Federation).
E-mail: margarita-mukhin@yandex.ru

Anatoly I. Kravchuk, Siberian State University of Physical Culture and Sports (Omsk, Russian Federation).
E-mail: kravchuk-prof@mail.ru

Keywords: artistic gymnastics; initial training; young gymnasts; model; perspective and prognostic model.

The article is devoted to the problem of the lack of modern knowledge about peculiarities of management of training process in girls engaged in artistic gymnastics at the stage of initial training. The aim of the study is to systematize the physical, motor, functional-motor and special-motor types of training, as well as the technical readiness of girls engaged in artistic gymnastics at the stage of initial training. Theoretical analysis, generalization of scientific and methodological literature, and modeling were used as methods in the study. The study was carried out in the period from September 2017 to May 2019 on the basis of Specialized Children and Youth Sports School of the Olympic Reserve No. 25 in Omsk. During the study, the following tasks were solved: creation of a prospective prognostic model on the basis of the competitive program. At the stage of initial training in artistic gymnastics, young gymnasts begin to perform combinations of basic exercises, of basic and specific exercises; they are part of the competitive beam exercise, bar exercise, floor exercise, and vault. It is necessary to create conditions for the formation of a high-quality motor skill of basic exercises along with the development of physical qualities and functional-motor abilities. This leads to the automatic formation of motor skills of more complex but structurally similar movements performed without targeted training. This is possible provided that the prospective-prognostic approach is used when determining the sequence of development of basic and specific exercises of structural groups and subgroups of movements. Mandatory conditions are, first, the consistent development of general and special physical qualities in mastering basic exercises, then the mastering of specific and mandatory competitive exercises along with the development of physical qualities and functional-motor abilities, which should be the basis of managing the content of types of young gymnasts' training. The prospective-prognostic model will allow starting a timely training of elements of the competitive program of performances at the stage of initial preparation. Thus, the management of types of young gymnasts' training at the stage of initial training in artistic gymnastics is based on the prospective-prognostic approach, which allows mastering and improving basic and

specific exercises, elements of competitive exercises, involves the development of general and special physical qualities, stable and unstable functional-motor abilities, which contribute to the mastering and training of the competitive program of the initial stage of young gymnasts' training.

REFERENCES

1. *The Artistic Gymnastics Federation of Russia*. [Online] Available from: <http://sportgymrus.ru>. (In Russian).
2. Arkaev, L.Ya. & Suchilin, N.G. (2004) *Kak gotovit' chempionov. Teoriya i tekhnologiya podgotovki gimnastov vysshey kvalifikatsii* [How to Train Champions. Theory and Technology of Training Highly Qualified Gymnasts]. Moscow: Fizkul'tura i sport.
3. Kir'yash, N.S. (2019) Formation of motor and functional-motor skills among girls aged 5–8 engaged in sports gymnastics. *Uchenye zapiski gosudarstvennogo universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2 (168). pp. 200–208. (In Russian).
4. Kir'yash, N.S. (2019) Vozrastnye osobennosti razvitiya osnovnykh fizicheskikh kachestv devochek 5–8 goda zhizni, zanimayushchikhsya sportivnoy gimnastikoy [Age-Specific Features of the Development of the Basic Physical Qualities of Girls Aged 5–8 Engaged in Artistic Gymnastics]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport*. 2. pp. 68–76.
5. Bal'sevich, V.K. (2008) [Strategy of building a long-term process of sportized physical education of children, adolescents and youth]. *Fizicheskaya kul'tura i detsko-yunosheskiy sport v sovremennykh usloviyakh: ideya, dukhovnost', vospitanie* [Physical Culture and Children and Youth Sports in Modern Conditions: Idea, Spirituality, Education]. Proceedings of the II International Conference. Yakutsk: Bichik. pp. 52–54. (In Russian).
6. Kravchuk, A.I. (1998) *Fizicheskoe vospitanie detey rannego i doshkol'nogo vozrasta (Nauchno-metodicheskie i organizatsionnye osnovy garmonichnogo doshkol'nogo kompleksnogo fizicheskogo vospitaniya)* [Physical Education of Children of Early and Preschool Age (Scientific, Methodological and Organizational Foundations of Harmonious Preschool Complex Physical Education)]. Parts 2, 3. Novosibirsk: [s.n.].
7. Kravchuk, A.I. (2013) [Selection to sports sections on the basis of complex physical education of children]. *Strategiya garmonichnogo razvitiya lichnosti v kontseptsii Mezhdunarodnykh detskikh igr "Sport – Iskusstvo – Intellekt"* [Strategy for a Harmonious Development of Personality in the Concept of International Children's Games "Sport–Art–Intellect"]. Conference Proceedings. Novosibirsk: Novosibirsk State Academy of Water Transport. pp. 117–122. (In Russian).
8. Mukhina, M.P. (2017) *Pedagogicheskaya sistema fizicheskogo vospitaniya detey doshkol'nogo vozrasta* [Pedagogical System of Preschool Children's Physical Education]. Omsk: Siberian State University of Physical Culture and Sports.

Received: 06 November 2019